



## Akrobatik

### 1. Was ist Akrobatik?

Akrobatik =

- Spiel mit dem Gleichgewicht
- Erfühlen des Schwerpunktes
- gegenseitiges Vertrauen (Orientieren am inneren Gefühl der Ausgewogenheit mit sich selbst und den Partnerinnen und Partnern)

Ziele =

- Kreativität
- Förderung kooperativen Verhaltens und der Freude an Bewegung, etwas wagen

### 2. Methodisch – didaktische Überlegungen

- körperliche Voraussetzungen: u. a. Beweglichkeit, Körperspannung
- Kleidung (zweckmäßig, leichte Schuhe oder barfuß)
- Griffe (Verletzungsprophylaxe)
- Untergrund (z. B.: Matten, Mattenbahnen)
- Auf - und Abbau des Pyramidenbildes
- Helfen und Sichern

### 3. Biomechanische Zusammenhänge

- Körperschwerpunkt über die Unterstützungsfläche bringen
- das Prinzip der Hebel (lang – kurz) beachten
- individuelle physiologische Körperhaltungen sind entscheidend
- Belastungen auf die Wirbelsäule (z. B. in Vierfüßlerstand – Bankstellung)
- richtige Körperhaltung bei der Bankstellung
- korrekter Stand/Sitz auf der Bank: Schulterblätter und Hüfte; zügige Belastungsverteilung über die Hüfte auf die Schulterblätter zur gleichmäßigen Gewichtsverteilung